

2021年1月予定献立表

緑丘保育園

| 曜日 | 日 | 昼食 | 材料名 | 0,1歳対応 | 3時のおやつ | 延長のおやつ | 夕食 |
|----|----------|--|--|-------------------------------|--|--|--|
| 月 | 4 18 | カレーライス 白菜サラダ わかめとコーンスープ | 精白米・胚芽米・豚・じゃが芋・玉葱・人参・薄力粉・バター・カレー粉・ピーマン・なたね油・りんご・にんにく・生姜・牛乳・ソース・ ケチャップ・醤油 白菜・りんご・干しぶどう・なたね油・米酢・上白糖・塩 塩蔵わかめ・長葱・コーン缶・塩・醤油・かつおだし | ひき肉 野菜・りんごゆで | ココアラスク 食パン(卵なし)・マーガリン・素精糖・ココア | さつま芋しらすおにぎり 精白米・胚芽米・さつまいも・しらす・ 塩・ごま 麦茶 | 魚の南部焼き・昆布ドレッシング煮 魚・醤油・みりん・ごま・味噌 刻み昆布・にんじん・いんげん・コーン缶・ ごま油・醤油・米酢・素精糖 さつまいもしらすごはん・味噌汁 |
| 火 | 5 19 | さわらの磯部揚げ だいこんと里芋のそぼろ煮 菜飯 小松菜の味噌汁 | さわら・薄力粉・青のり・牛乳・卵・塩・油 だいこん・里芋・にんじん・豚ひき・素精糖・醤油・酒・片栗粉・みりん 精白米・胚芽米・青菜・塩・酒 小松菜・えのき・玉葱・煮干し・味噌 | 別皿とろみつき | 鶏南蛮うどん 干しうどん・鶏ひき・長葱・にんじん・青菜・醤油・塩・ かつおだし | おほかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・ごま・ 海苔 麦茶 | 肉豆腐・にんじんといんげんのごま和え 豆腐・豚肉・玉葱・白滝・小松菜・素精糖・醤油・酒・なたね油 にんじん・いんげん・ごま・醤油・かつおだし・素精糖 おほかおにぎり・すまし汁 |
| 水 | 6 20 | 家常豆腐 カリフラワーカレーピクルス ごはん 麩とふのりの味噌汁 | 生揚げ・豚肉・人参・こんにやく・たけのこ・干し椎茸・いんげん・うずら卵・なたね油・素精糖・醤油・味噌・片栗粉・ごま油 カリフラワー・きゅうり・米酢・塩・カレー粉・はちみつ・かつおだし・醤油・上白糖 精白米・胚芽米 麩・ふのり・青のり・万能ねぎ・煮干し・味噌 | | いもけんぴ さつまいも・なたね油・メープルシロップ | 塩パン 塩パン(卵なし) | 鶏むね肉のケチャップ炒め・貝柱サラダ 鶏むね肉・塩・素精糖・酒・薄力粉・なたね油・ケチャップ・ソース だいこん・にんじん・きゅうり・はたて貝柱缶・塩・アレルギー用マヨネーズ 塩パン・スープ |
| 木 | 7 21 | 鮭のピザ風 ほうれんそうのサラダ レーズンパン かぶのクリームスープ | 生鮭・玉葱・パセリ・ケチャップ・とろけるチーズ・なたね油 ほうれんそう・にんじん・きゅうり・まぐろ缶・玉葱・なたね油・米酢・醤油・塩 レーズンパン(卵入り) かぶ・青菜・にんじん・玉葱・カリフラワー・牛乳・豆乳・塩・かつおだし | 別皿とろみつき 野菜ゆで 食パンスティックつき | 7日)七草かゆ・くだもの・牛乳 精白米・胚芽米・七草・鶏ひき・人参・塩・醤油・かつおだし 21日)焼肉ごはん・くだもの・牛乳 精白米・胚芽米・豚ひき・油・味噌・醤油・素精糖・にんにく・人参・ごま | ポテトフライ じゃがいも・なたね油・塩・青のり 麦茶 | ほうとううどん・ポテトフライ 干しうどん・鶏肉・椎茸・かぼちゃ・長葱・ごぼう・油揚げ・味噌・かつおだし くだもの |
| 金 | 8 22 | 筑前煮 カリフラワーの梅肉和え ごはん 高野豆腐の味噌汁 | 0,1歳児鶏ひき・片栗粉・2歳児〜鶏肉 里芋・ごぼう・れんこん・人参・こんにやく・干し椎茸・いんげん・醤油・なたね油・素精糖・みりん カリフラワー・梅ひしお・醤油・かつおだし・米酢 精白米・胚芽米 高野豆腐・にんじん・玉葱・青菜・岩ノり・味噌・煮干し | 肉団子 だし醤油+梅少々 | 8日)お汁粉・くだもの・牛乳 小豆・素精糖・塩・幼児もち・乳児)★ 22日)だいこん餅・くだもの・牛乳 大根・白玉粉・上新粉・ハム・干し海老・万能ねぎ・ごま油・醤油・塩・素精糖 | ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり 麦茶 | 魚の味噌漬け焼き・ひじきの煮物 魚・みりん・味噌・生姜 へじき・干し椎茸・にんじん・油揚げ・いんげん・なたね油 素精糖・醤油・酒・みりん ゆかりごはん・すまし汁 |
| 土 | 9 23 | みぞれうどん さつまいもとりんご煮 ゼリー | 干しうどん・油揚げ・キャベツ・にんじん・椎茸・豚ひき・長葱・青菜・醤油 さつまいも・りんご・素精糖・塩 100%ストレートジュース・水・素精糖・アガー | | パン・小魚 ソフトフランス生地/バターロール生地パン 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま) くだもの・牛乳 | ★1/8乳児 薄力粉・じゃが芋(もちのかわり) | |
| 月 | 25 | ぶりの照り焼き 炒りおから ごはん なめこの牛乳味噌汁 | ぶり・醤油・酒・みりん おから・にんじん・ごぼう・干し椎茸・万能ねぎ・ベーコン・コーン缶・なたね油・かつおだし・みりん・素精糖・醤油・塩・ごま 精白米・胚芽米 なめこ・豆腐・長葱・かつおだし・味噌・牛乳 | 別皿とろみつき だし汁多く加える | さつまいもりんごのコーンカップ さつまいも・りんご・素精糖・バター・コーンカップ(小麦) | エビとチーズのラスク 食パン(卵なし)・桜えび・とろけるチーズ・ 青のり 麦茶 | 鶏むね肉の塩唐揚風・かぼちゃサラダ 鶏むね肉・酒・塩・素精糖・アレルギーマヨネーズ・生姜・にんにく・片栗粉・油 かぼちゃ・きゅうり・米酢・なたね油・塩 パン・スープ |
| 火 | 12 26 | 里芋じゃこごはん 生揚げのそぼろ煮 小松菜と納豆の和え物 麩とわかめのすまし汁 | 精白米・胚芽米・鶏肉・しらす・にんじん・里芋・だいこん・青菜・味噌・酒・塩 生揚げ・素精糖・醤油・かつおだし・にんじん・玉葱・鶏ひき・なたね油・素精糖・醤油・かつおだし・片栗粉 小松菜・納豆・かつおだし・醤油 麩・塩蔵わかめ・長葱・青菜・醤油・塩・かつおだし | ひき肉 | 2色サンドイッチ 食パン(卵なし)・いちごジャム・まぐろ缶・きゅうり・ マヨネーズ くだもの・牛乳 | 肉みそおにぎり 精白米・胚芽米・鶏ひき・青菜・ 味噌・みりん・なたね油 麦茶 | 魚のカレームニエル・きゅうりのごまよごし 魚・薄力粉・カレー粉・塩・なたね油 きゅうり・塩・ごま 肉みそごはん・味噌汁 |
| 水 | 13 27 | 鶏肉と大豆の揚げ煮 かぶとキャベツの浅漬け ごはん 油揚げともやしの味噌汁 | 0,1歳児鶏ひき・長葱・片栗粉・2歳児〜鶏肉・生姜・酒・醤油・片栗粉 さつまいも・大豆・人参・ほうれん草・油・素精糖・ かぶ・かぶ菜・キャベツ・塩 醤油・酒 精白米・胚芽米 もやし・油揚げ・玉葱・青菜・塩蔵わかめ・煮干し・味噌 | 肉団子 野菜ゆで | マカロニきなこ マカロニ・きなこ・素精糖・塩 | わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ | ニラと豆腐のハンバーグ・切干大根煮 ニラ・豚ひき・豆腐・薄力粉・塩・素精糖・醤油・にんじん 切干大根・にんじん・干し椎茸・油揚げ・なたね油・素精糖・醤油・みりん・隠元 わかめごはん・すまし汁 |
| 木 | 14 28 | 白身魚のグラタン だいこんサラダ バターロール 白菜と春雨のスープ | 白身魚・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・薄力粉・バター・牛乳・塩・パセリ・なたね油 だいこん・にんじん・コーン缶・小松菜・ごま油・素精糖・米酢・醤油 バターロール(卵なし) 白菜・春雨・干し椎茸・青菜・醤油・塩・かつおだし | 野菜ゆで 食パンスティックつき | 夕焼けおにぎり 精白米・胚芽米・こんぶだし・刻み昆布・にんじん 油揚げ・醤油 くだもの・牛乳 | 大学かぼちゃ かぼちゃ・なたね油・素精糖・醤油・ごま 麦茶 | 味噌ラーメン・大学かぼちゃ 中華めん・豚ひき・長葱・人参・もやし・コーン缶・青菜・味噌・かつおだし・ なたね油 くだもの |
| 金 | 15 29 | 豆腐のはさみ煮 きゅうりともやしのり酢和え ごはん だいこんと玉葱の味噌汁 | 豚ひき・玉葱・生姜・片栗粉・素精糖・醤油・かつおだし・にんじん 0,1歳児)焼き豆腐 2歳児〜)生揚げ きゅうり・もやし・海苔・醤油・米酢・塩・素精糖・かつおだし・削り節 精白米・胚芽米 だいこん・玉葱・塩蔵わかめ・青菜・味噌・煮干し | 焼き豆腐 だし醤油 | 黒糖にんじんケーキ 薄力粉・ベーキングパウダー・塩・黒砂糖・にんじん・ 卵・なたね油・牛乳 くだもの・牛乳 | 和風ツナおにぎり 精白米・胚芽米・まぐろ缶・玉葱・ 醤油・みりん・海苔 麦茶 | 魚の蒸し焼き・さつまいものひじき煮 魚・醤油・みりん・玉葱・しめじ・バター・塩 さつまいも・にんじん・ひじき・醤油・素精糖 和風ツナおにぎり・スープ |
| 土 | 16 30 | すきやき風うどん ほうれんそうともやしのごま和え みかん | 干しうどん・牛ひき・白滝・長葱・にんじん・椎茸・白菜・青菜・酒・醤油・塩 ほうれんそう・もやし・にんじん・ごま・素精糖・醤油 みかん | 野菜ゆで | ラスク・チーズ ソフトフランスパン/バターロールパン・マーガリン・ 素精糖 一口チーズ くだもの・牛乳 | < 今月のお知らせ > 1月7日は七草粥です。本来は朝食食べるのですが、 おやつに出します。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、 すずしろが春の七草になります。2歳児クラスからは朝実物を見てもらおう と思っています。鏡開きも1/11なのですが日曜なので保育園では1/8に行 います。 | |

* 乳児)エネルギー437kcal たんぱく質16.9g 脂質13.1g * 幼児)エネルギー573kcal たんぱく質21.6g 脂質17.1g
* 0才児クラスのみ 9時おやつの牛乳(豆乳)があります。* 3時の牛乳は豆乳入りです * 材料の関係で献立が変更になることもあります。